

Hardtwaldrunner



Fast alle LSG-Läufer vor dem Start des Baden-Halb- und Marathons

Wieder angekommen!

von Peter Beil

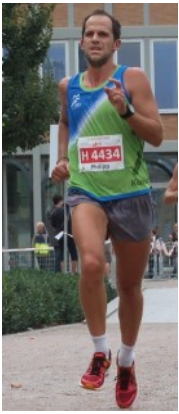
Nach 2 Jahren Start und Ziel an der Messe in Rheinstetten, ist der Badenmarathon wieder in Karlsruhe angekommen. Eine gute Entscheidung. Wenn man die Ergebnislisten der Einzelstarter von 2017 und 2018 vergleicht, waren über 1000 Läuferinnen und Läufer mehr im Ziel. Auch ein warmer Geldsegen, den man, nach den Verlusten der letzten 2 Jahre, gut gebrauchen kann. Mehr Geld bleibt aber vor allem, weil die immensen Kosten für die Messehallen wegfallen.

Der Neuanfang beinhaltet auch eine neue Strecke. In diesem Jahr sind alle Streckenvarianten mindestens 1 mal am Schloss vorbeigelaufen. Wie man sich vorstellen kann – ein Stimmungshöhepunkt optisch und akustisch, genauso wie im Citypark Ost. Ansonsten beeinflussen natürlich viele Baustellen die Streckenführung und teilweise, gerade nach dem Schloss, war der Kurs, wie ich fand, doch recht eckig. Im Vorfeld erschwerten die Auflagen durch die bestehende Brandschutzverordnung den Ablauf im Eingangsbereich der Europahalle wie immer. Besonders am Sonntag vor dem Lauf bildete sich eine lange Schlange von Leuten, die entweder ihre Startunterlagen abholen oder ihre Kleiderbeutel zur Aufbewahrung abgeben wollten. Bekanntlich dürfen ja immer nur 200 Menschen gleichzeitig in der Halle sein. Das hatte auch zur Folge, dass der Start um 5 Minuten verschoben werden musste.

Aber dann war es soweit. Mit bangen Blicken gen Himmel, wie sich das Wetter wohl entwickeln würde, warteten wir auf den Startschuss, der dann um 9:35 Uhr erfolgte. Mehr als 5000 machten sich von der Hermann-Veit-Straße ausgehend auf den Weg. Bekanntlich sind Brauer- und dann auch Kriegsstraße breit genug, so dass man ohne Gedränge in seinen Laufrhythmus kommen kann. Aus unserer Tempodauerlaufgruppe, die sich samstags regelmäßig trifft, hatten sich Miriam Weißhäupl, Udo Jobs und ich uns für ein Zusam-

IN DIESER AUSGABE u. A.

Badenmarathon	1-3
Triathlon	5
Trail Heidelberg	6
Büchiger Volkslauf	6
Bottroper Ultra	7-9
Rülzheim	11
Schatzkästchen	12
Kalmit 2. BLM-LSG	15
Im Fokus	16



*Unsere 3
Schnellsten im
Halbmarathon*

menlaufen beim Halbmarathon verabredet, um gemeinsam die 1:30 Std zu unterbieten. In unserer Nähe auch Josef Kranz, der auch in diesem Bereich reinkommen wollte. Natürlich laufen die ersten Kilometer wie von selbst und so schlugen wir auch ein etwas schnelleres Tempo als gewollt an. Aber alles im Rahmen, so dass bei Kilometer 5 knapp über 21 Minuten zu verzeichnen war. Das alles noch mit hauptsächlich Rückenwind. Trotzdem wurde unser Tempo mit der Zeit immer langsamer, so dass wir bei km 10 gerade mal so im Soll von 42:30 min lagen. Und dann, für mich überraschend musste zuerst Miriam etwas rausnehmen und kurze Zeit später auch Udo. Beide hatten bis dahin das Tempo für unsere Gruppe gemacht und so war unser Trio geplatzt. Auf der Wolfartsweierer Brücke überholte mich dann Josef. Er hatte sich und seine Leistung wohl besser eingeschätzt. Kurz und gut, die Beine wurden immer schwerer, der Wind stärker und wie schon erwähnt, die Strecke um den Bereich beim Schloss doch ziemlich eckig. Selbst die vielen netten Anfeuerungen durch Bekannte und sonstigen Zuschauern und auch nicht das ich Manfred Deger bei km 19 überholte, konnte daran was ändern. Schon bald musste ich erkennen, dass meine Zielzeit nicht mehr zu erreichen war und so konzentrierte ich mich nur noch darauf einigermaßen das Tempo hoch und gleichmäßig zu halten.

Als ich ins Stadion einlief, tickte die Uhr unaufhaltsam auf die 1:32 zu, die ich dann mit einem Schlusssprint noch verhindern konnte. Kurz danach kam auch schon Udo ins Ziel und eine Minute später auch Miriam. Udo hatte aus seinen Erwartungen wohl noch das Beste gemacht und war dementsprechend gut gelaunt. Im Runners Heaven wurden dann in Gemeinschaft die Wunden geleckt und mit dem Auffüllen der Energiespeicher kam auch das Positive wieder mehr zum Tragen. Dort erfuhren wir auch von den sehr guten Zeiten die Philipp Löffler, Roman Schnider und Tim Hilmer erreicht hatten. Sie zusammen belegten einen überraschenden 2. Platz in der Mannschaftswertung. Und das wir LSGler insgesamt stark unterwegs waren, belegten der 7. und 8. Platz unserer weiteren Mannschaften. In den Einzelwertungen sprangen für uns 2 erste Plätze in den Altersklassen durch Trees van Wees-Snel und mir und noch ein dritter durch Miriam heraus. Dies in Erfahrung zu bringen war aber

gar nicht so einfach. Wer kein Handy dabei hatte, konnte seine Platzierung nirgendwo erfahren. Und auch die Altersklassen Siegerehrungen wurden nur von den wenigsten Platzierten besucht, entweder weil sie zu früh angesetzt oder schlecht kommuniziert worden war. Jedenfalls war es eine recht traurige Angelegenheit, kaum jemand interessierte sich dafür.

Eigentlich hatte ich vorgehabt noch mal ins Stadion zu gehen um mir die Marathonis beim Einlaufen anzusehen. Aber dazu war ich dann doch zu müde. Die Beine schmerzten immer noch und so begab ich mich dann doch recht bald auf den Heimweg. So bekam ich dann auch nicht mit, dass unsere „Schwedin“ Jennifer Honek den 3. Gesamt- und 1. Platz in der AK W30 erreichte. Super Jennifer.



*Die 3 ersten Frauen im Marathon
mit Jennifer Honek (re)*

Aber nicht nur sie, auch Andrea Kümmerle mit ihrem 2. W50, Silas Stiehl 2. AK Männer und natürlich Artur Krüger mit seinem 1. Platz in der M75 belohnten sich mit einem Treppchenplatz. Knapp daran vorbei Regina Berger-Schmitt und unser Marco Schnurr, der zwar seit Jahren in Stuttgart wohnt aber jedes Jahr zum Marathon nach Karlsruhe kommt und für uns läuft.

Was bleibt vom Sonntag für unseren Verein: Viele, viele LSGlerInnen am Start mit vielen guten Ergebnissen für sich persönlich und auch für den Statistiker Johann Till, der wohl einige neue Bestzeiten für 2018 in die Bestenliste eintragen musste. Schön aber auch zu sehen, dass wir eine Gemeinschaft sind, in der wir mit viel Spaß und Zusammengehörigkeit agieren und eine positive Außenwirkung haben, die unseren Verein immer mehr wachsen lässt.

Von der Veranstaltung: Ein großes Lob auf die Organisatoren um Norbert Wein, Fried-Jürgen Bachl und Wolfgang Möck herum. Wahrscheinlich ist es gar nicht zu ermessen, was sie zu leisten hatten um mit den Schwierigkeiten die die Infrastruktur in Karlsruhe bietet fertig zu werden und trotzdem einen annehmbaren guten Neustart hinzulegen. Ob Hallensituation, Strecke oder Ablauf - es bleiben sicherlich einige Verbesserungen zu tätigen. Hier könnte mit dem Feedback erfahrener Teilnehmer einiges aufgearbeitet und überdacht werden, um die nächsten Durchführungen des Baden-Marathons noch besser hin zu bekommen. Aber, man kann die Sachen eben auch nur so gut machen, wie die äußeren Umstände es zulassen.



Anna Anders (4. W 70)



[Weitere Bilder von Ekkehard Gügel, Johann Till, Torsten Kohler, Johannes Naue und Peter Anders](#)

[Eine Fotoreportage von Günter Kromer zu seinem 100. \(und langsamsten\) Marathon](#)



Bahntraining

Liebe Ovalläufer, .

Die Halle ist ab Oktober gebucht, so dass Ihr dann zu den üblichen Zeiten mittwochs trainieren könnt. Ab 19:15 auf der Empore einlaufen, dann Lauf-ABC und Koordination. Auf die Bahn dürfen wir wie immer erst um 20.00 Uhr. Danach noch etwas Stabilitraining.

Training in der Halle ab 10. Oktober 2018

Anmeldung und Fragen zum Bahntraining bei [Ulrike Hoeltz](#).

Viel Spaß Peter



Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 02. Oktober 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 16. Oktober 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 06. November, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 20. November, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende November 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der **27. November 2018**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse
pbeil@web.de

Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.





Meine erste Mitteldistanz, die keine war...

**Ironman 70.3 Zell am See-Kaprun
am 26. August 2018**

Von Madeleine Fina



Das Jahr 2018 stand unter keinem guten Stern. Es begann schon im Januar mit einer Sehnen-scheidenentzündung am linken Fuß. Selbst im Trainingslager auf Fuerteventura schwächelte ich. Es kam die große Grippewelle, die ich natürlich mitnahm. Nach nur zwei Wochen „gesund“, lag ich dann noch schlimmer flach. Eine hartnäckige Bronchitis hielt mich 3 Monate vom Training ab. Eigentlich war der Ironman 70.3 Kraichgau geplant, aber mit diesem Trainingsrückstand unmöglich.



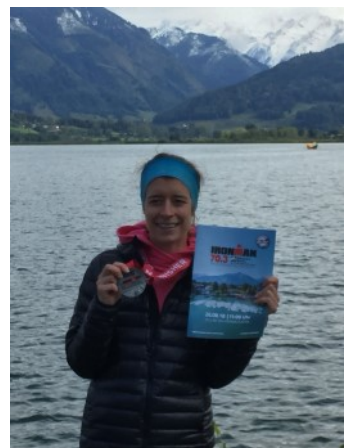
Als ich Mitte Mai wieder einstieg, dachte ich nach 3km laufen, ich komme niemals an. Unglaublich, was man an Kraft, Ausdauer und Fitness verliert. Also verschob ich es auf den 26.08. in Zell am See. So blieben mir wenigstens 3 Monate zum Trainieren. Ich ackerte, versuchte aber immer die Balance zu finden, damit nicht noch eine Verletzung hinzu kommt. Erstaunlicherweise hatte ich nie irgendwo Schmerzen, trotz der Umfänge, die ich relativ schnell steigern musste. Lothar vermisst mich sicher schon in seiner Praxis ☺. Die Vorbereitung verlief nicht optimal. Eine Erkältung im Juli und zwei Wochen Prüfungsstress Anfang August stellten mir ebenfalls wertvolle Trainingsstunden. Deshalb fuhr ich eher mit gemischten Gefühlen nach Zell am See.

Die Wettervorhersage sah auch sehr düster aus. Bereits freitags hingen die Wolken tief. Mein Schwimmtest am Freitag konnte ich von oben noch trocken absolvieren,

danach fing es an zu regnen und hörte in der Nacht erst wieder auf. Auch am Samstag sah es nicht besser aus. Kaum hatte ich mein Rad eingecheckt, fing es an zu regnen und hörte nicht mehr auf. Es regnete die ganze Nacht durch. Als ich morgens zur Wechselzone ging, regnete es immer noch und es war sehr kalt (vielleicht 5° Grad). Es kamen mir einige Athleten entgegen. Manche mit ihrem Rad im Schlepptau. Irgendwas war hier im Busch. Irgendwo schnappte ich auf, dass der Start verschoben wurde. Ich suchte mir einen Helfer und fragte nach. Er erklärte mir, dass der Radteil gestrichen wurde, da es auf dem Filzensattel geschneit hat und in Kaprun durch den Regen das Wasser 30cm hoch stand. Start war nun um 13 Uhr für die Profis und 13:20 Uhr für die Age Groupers. Nun war es also nur noch ein SwimRun. Ich war sehr enttäuscht. Immerhin ist es nun nicht der richtige 70.3. Aber Aufgeben ist keine Option. Ich überprüfte nochmal meinen Wechselbeutel. Ich entschied mich dafür, mich komplett umzuziehen. Nochmal krank werden wollte ich unbedingt vermeiden.

Nach einer halben Ewigkeit ging es endlich los. Ich reihte mich in die Gruppe 35 – 40 Minuten für's Schwimmen ein. Eigentlich wusste ich, dass ich unter 35 Minuten schwimmen kann, aber hatte Angst davor, überschwommen zu werden. Es gab einen Rolling Start, so dass ich erst gegen 14 Uhr ins Wasser kam. Der See war 22° Grad warm und war eine willkommene „Erwärmung“. Das Schwimmen lief gut. Ich fand schnell meinen Rhythmus, musste aber einige Male abstoppen und ausweichen. Das kostet natürlich Zeit. Am Ende schwamm ich die 1,9km in 34 Minuten. Im Wechselzelt verlor ich 5 Minuten durch das komplette umziehen. Aber ich sagte mir immer wieder „Egal, es ist eh nicht der richtige 70.3 – ich versuche einfach Spaß zu haben“. Also ging ich los auf die Laufstrecke. Diese führte am See entlang, kurz durch Zell am See, wieder am See entlang, weiter nach Thumersbach, wo gewendet wird. Ich wusste nicht, was ich laufen kann, immerhin ist mein letzter Halbmarathon schon 3 Jahre her. Ich wählte ein Tempo, bei dem ich dachte, dass es sich gut anfühlt und ich es halten kann, ohne komplett einzubrechen. Nach Thumersbach blutete ich ein bisschen, da es leicht bergauf ging. Nach 15km merkte ich, dass langsam meine Kraft nachlässt und meine Haltung schlechter wird. Ich hatte ganz vergessen, wie lang so ein Halbmarathon ist. Am Ende kam eine 1:37h raus. Im Kopf hatte ich mir insgeheim eine 1:35h gewünscht, weshalb ich natürlich nicht ganz so zufrieden war. So finishte ich nach 2:17h gesamt und erreichte damit Platz 41 bei den Frauen und Platz 6 in meiner AK.

Fazit: Es sollte dieses Jahr einfach nicht sein. Nächstes Jahr Versuch Nr. 2. Hoffentlich mit einer längeren, besseren Vorbereitung und schönerem Wetter!





GELITA

TRAIL MARATHON HEIDELBERG

16.9.2018 urban & nature | 1.500 vertical meters

Autor: Günter Kromer

Schloss, Neckar, Philosophenweg, vor allem aber viele Trails, auf denen erfahren Trailrunner gut Gas geben können, die aber auch Anfänger nicht überfordern, sind gute Gründe, mal in Heidelberg zu starten. Für die Marathonis bildet vor allem nach km 34 die brutal steile Felsentreppe Himmelsleiter eine besondere Herausforderung.



Fünf LSG'ler verteilten sich an diesem sonnigen Spätsommertag auf drei verschiedene Disziplinen. Claudia Wollfahrt lief den Marathon mit 1500 Höhenmetern, gewann ihre Altersklasse und kam mit 4:15:30 nur 96 Sekunden hinter der Drittplatzierten als vierte von 44 Frauen ans Ziel. Jasko Bajadzic schnupperte hier erstmals Trail-Wettkampf-Luft und bewies in 4:37, dass man auch auf steinigem Trails in normalen Schuhen eine hohe Geschwindigkeit erreichen kann (Platz 62 von 241 Männern). Amos Brennecke erreichte auf dem 30 km langen Half-Trail mit 1000 Höhenmetern in 2:50 den 3. Altersklassenplatz (25. von 206 Männern). Matthias Köhl musste kurzfristig wegen einer Verletzung vom Marathon auf den Himmelsleiter Trail wechseln, der zwar nur 9 km lang aber mit 450 Höhenmetern auf der steilen Felstreppe hinauf und auf Trails hinab ordentlich schwer ist (58:25, Platz 46 von 125 Männern). Für mich ging es nach einer Verletzung und eine Woche vor meinem 100. Marathon nur ums Ankommen (6:00, Platz 212 von 241 Männern).



[Hier ist mein ausführlicher Bericht mit über 100 Fotos](#)



33. PSD Bank Hardtwaldlauf

Sonntag, 14. Okt. 2018

Startzeiten:

09:00 Uhr > 5 km Lauf & Walking

10:00 Uhr > 10 km Lauf

11:30 Uhr Kinderläufe

Bestenlistenfähige Strecken über 5 + 10 km

[Link zur Ausschreibung](#)



Bottroper Ultralauf Festival 2018

Vom 1. bis 2. September

Gemeinsamer Bericht von

Ludwig Hinz und *Peter Anders*



Irwan Harianto

Peter Anders

Ludwig Hinz

In Bottrop fanden an diesem Wochenende drei Läufe statt. Der wichtigste war zweifellos die deutsche Meisterschaft über 24 Stunden von Samstagmittag um 12 bis Sonntagmittag 12 Uhr. Daran nahmen zwei LSGler teil: Peter Anders in der Altersklasse M70 und Irwan Harianto in der Klasse M65. Es war jammerschade, dass Harald Menzel verletzungsbedingt einen Rückzieher machen musste, denn zu dritt hätte es für eine Mannschaft gereicht, die – wie Peter errechnet hat – sogar den zweiten Platz erreicht hätte.

Daneben gab es einen 6 Stundenlauf, an dem ich, Ludwig Hinz in der Klasse M75 teilnahm und der gleichzeitig mit dem Meisterschaftslauf am Samstagmittag um 12 begann. Ich war so froh und glücklich, dass ich mich bei der Nachmeldung am Vortag noch auf diesen Lauf hatte zurückstufen können, denn schriftlich war das im Vorfeld nicht möglich, so dass ich mich notgedrungen für 12 Stunden vorangemeldet hatte, eine Zeit, die ich niemals laufen konnte oder wollte. Ich hätte nach 3-4 Stunden aufgegeben.

Ja, es gab auch noch diesen 12er von Samstagabend um 7 Uhr bis Sonntagmorgen um 7, recht blöde Zeiten also.

Irwan und ich machten uns bereits am Freitagvormittag mit dem Zug auf den Weg von Karlsruhe-Hagsfeld aus und Peter und seine Frau Anna am selben Tag mit dem Wohnmobil. So konnten wir drei schon am Freitag unsere Startunterlagen abholen und ich mich ganz unkompliziert ummelden.

Peter und Anna campierten mit ihrem Mobil am Rand der Strecke und stellten direkt an der Strecke noch ein LSG Betreuungszelt auf. Irwan und ich wohnten im Hotel Arcadia einen guten Kilometer vom Laufpark entfernt, wo zahlreiche Läufer untergebracht waren.

Wir konnten am Samstag ausschlafen und in aller Ruhe frühstücken, ehe wir uns an den Start begaben. Die Strecke bestand aus einem Rundkurs von 1,258 km aus befestigtem Schotter, was nicht so ganz ideal für einen so langen Lauf war, den ich sah immer wieder Läufer, die sich die Schuhe auszogen um Schottersteine herauszuschütteln. Es gab auch leichte Steigungen und ein Gefälle.

Zur Strecke:

Gemäß Ausschreibung ist sie bestenlistentauglich. Manche haben tatsächlich prima Ergebnisse erzielt. Die 237 km von Marcel Leuze (AK M30, Gesamtsieger) aus Hamburg sprechen für sich und es gab auch andere Schnellläufer mit Leistungen jenseits der 200-km-Grenze.

Etwas kritischer sieht es der Greis.

Es gibt eben diese Befindlichkeiten der „älteren Jahrgänge“. „Kleine Erschwernisse“, die dann nach ein paar Stunden Laufen die Stand- bzw. Laufsicherheit beeinträchtigen.

Wieder einmal (wie bereits bei der DM 2017 in Gotha) gab es eine Schotterpiste im Park mit viel Staub, Unebenheiten und losen Steinen auf den bei Dunkelheit nur dürrftig beleuchteten Streckenabschnitten.

(Jetzt höre ich den kritischen Leser: „Ja ja, lieber schön auf Asphalt, dazu vielleicht einen Roller gefällig?“). Ende des Gejammers – es ging. Gerade so.

Die Kürze der Strecke hatte natürlich ihre Vorteile: man sah sich sehr oft gegenseitig und kam entsprechend oft an den Verpflegungstischen vorbei, auf denen eine Vielfalt von Getränken und Speisen bereit standen. Und auf jeder Runde konnte man auf der Anzeigetafel seine Geschwindigkeit und Position sehen. Der Nachteil war, dass eine so kurze Strecke einem sehr bald langweilig vorkommt.

Im Vorteil waren die Läufer der drei großen Berliner Laufvereine, LG Nord, LG Mauer und LG Ultra. Die hatten eigene Betreuungsstände an der Strecke mit eigener Verpflegung und mit Ruheplätzen.

Zum Wetter:

Gut bis optimal. Genau genommen: Was möchte man noch mehr von dem gebeutelten Veranstalter verlangen? Trocken, 20° bis 23°C, nachts um die 10°.

Ich war innerlich entschlossen die 6 Stunden durchzuhalten, was ich zuletzt vor 5 Jahren bei meinem letzten Marathon in Barcelona geschafft und seither auch nicht mehr versucht hatte. Die Witterungsbedingungen waren während der gesamten Veranstaltung ausgezeichnet bei einer Tagestemperatur von 22 Grad und 10 in der Nacht. Wir konnten bei jeder Runde unseren Stand auf der Anzeigetafel sehen.

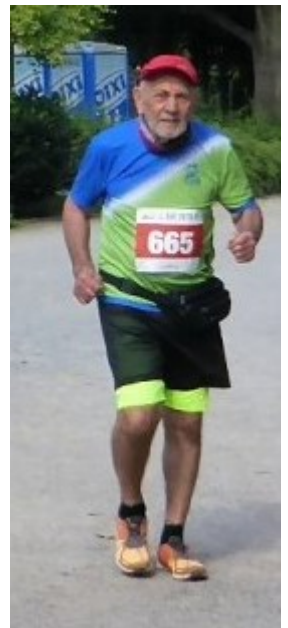
Es gibt unterwegs dann zunehmend Erfolgserlebnisse: ein Drittel geschafft und dann die Hälfte, schließlich zwei Drittel, dann nur noch eine Stunde, dann immer weniger, bis das Schlusssignal ertönte. Also hieß es stehen bleiben und die gelaufenen Meter auf der Schlussrunde ausmessen lassen, was sehr zügig klappte.

In der Gaststätte im Zielbereich gab es Nudeln mit Tomatensoße, die mir gut geschmeckt haben. Nach einer guten Stunde war dort die Siegerehrung, bei der ich meine Urkunde, Medaille und eine Tasse mit der Aufschrift „Altersklassensieger“ in Empfang nahm. Ich war Erster in der Klasse M75 geworden und hatte 27,379 km zurückgelegt.

Danach bin ich gleich ganz gemächlich zum Hotel gegangen, hab bei einem Schluck Rotwein noch etwas Fernsehen geschaut und bin dann eingeschlafen und hab auch gut durchgeschlafen.

Zum Laufen:

Als erster im Ziel war Ludwig Hinz im 6-h-Lauf. Mit seinen 27,4 km hat er in der AK M75 den ersten Platz belegt.



Nach dem Frühstück begab ich mich natürlich wieder zur Laufstrecke, auf der Peter und Irwan immer noch kreisten und Anna die ganze Nacht durchgewacht hatte, um die beiden – vor allem natürlich ihren Mann Peter – zu betreuen. Den Läufern sah man natürlich an, dass sie immer schlaffer und müder wurden. Einzelne gaben sogar auf.

Irwan Harianto hat schon mehr zu kämpfen gehabt. Teilweise als erster auf der Strecke (in seiner AK), musste er später den zwei superlaufenden Kontrahenten (Rainer Lid mit 185,6 km und Wolfgang Strosny mit 182,1 km) „Vorfahrt“ geben. Nicht unerwähnt sollten Magenprobleme und die stark lädierten Füße bleiben. Mit der guten Leistung von 166,2 km errang er in der AK M65 den 3. Platz.

Peter Anders hat vor allem mit dem Berliner Hans-Joachim Dierkopf zu kämpfen gehabt. Dieser hat auch anfangs das Rennen geführt, aber im Laufe des Wettkampfes kam Peter nach vorne. Geplagt von den gleichen Proble-



men wie Irwan, war er (zum ersten Mal) gezwungen eine Zwangspause einzulegen. Schließlich reichten die (etwas dürftigen) 158,7 km zum Sieg in der AK M70.

Schließlich und endlich um 12 Uhr mittags ertönte auch für die 24-Stundenläufer das Schlusssignal. Peter und Irwan waren total k.o. und hatten beide wehe Füße mit Blasen und blauen Zehen. Peter ist deshalb vor Ort zum Arzt gegangen. Irwan war so kaputt, dass er beim Essen seiner Nudeln einschlieft.

Es gab eine schön zelebrierte Siegerehrung unter den Bäumen im Park. Auch für die 24er gab es Medaille und Tasse, sogar 2



Urkunden – eine für den offenen Lauf und eine für die deutsche Meisterschaft und oben-drein noch eine Rose.

Peter wurde Altersklassensieger M70 mit 15,712 km. Er hatte sich ein packendes Duell mit H.J. Dierkopf geliefert, seinem stärksten Konkurrenten von 5 Teilnehmern in seiner Altersklasse. Irwan wurde Dritter in der Klasse M65 mit 166,184 km. Ihm war von Anfang an klar, dass die ersten beiden Plätze in dieser Klasse an Wolfgang Strossny und Rainer Lid gehen würden. Also gab er alles für den dritten Platz bei 11 Teilnehmern in der Altersklasse.

Schade nur, dass Harald Menzel wegen der anhaltenden gesundheitlichen Probleme seine Anmeldung zurückziehen musste. Mit seiner zu erwartenden Leistung hätte die LSG-Mannschaft den 2. Platz errungen gehabt. Gute Besserung, Harald!

Wir schlichen uns zum Hotel und blieben dort. Essen zu gehen, wie wir es ursprünglich wollten, fiel aus, denn Irwan war dazu nicht in der Lage. Am nächsten Morgen trotteten wir gemächlich zum Bahnhof und fuhren zurück nach Karlsruhe. Um halb 6 waren wir schließlich zu Hause.

[Bildergalerie dazu](#)

Ergebnisse:

<https://lg-ultralauf.de/neuigkeiten/927-gelungene-24h-dm-in-bottrop.html>

und

https://my3.raceresult.com/87744/results?lang=de#0_F9514B

Interesse am Seniorentaining?



**Einfach dazukommen.
Termine stehen immer
im Terminkalender der
LSG.**

<http://www.lsg-ka.de/termine.html>





LG Rülzheim bei uns läuft's

Und wie!



Von Silas Stiehl

Da steckte ich, in der 8. Woche meiner Marathon Vorbereitung. Vereinskollegen gaben mir Tipps und meinten, das in der Phase ein 10km Wettkampf hilfreich wäre und ich sollte mir doch überlegen in Rülzheim zu laufen. Also nicht lange überlegt, meldete ich mich an.

Die Temperaturen konnten beim Start nicht besser sein. Mein Ziel war einfach nur meine bisherige Bestzeit von 38:23 (Dezember 2017) zu toppen und unter den ersten 10 Finishern dabei zu sein. Mein Selbstbewusstsein hatte ich durch viel Training seit dem gestärkt, doch eine gewisse Nervosität verspürte ich trotzdem.

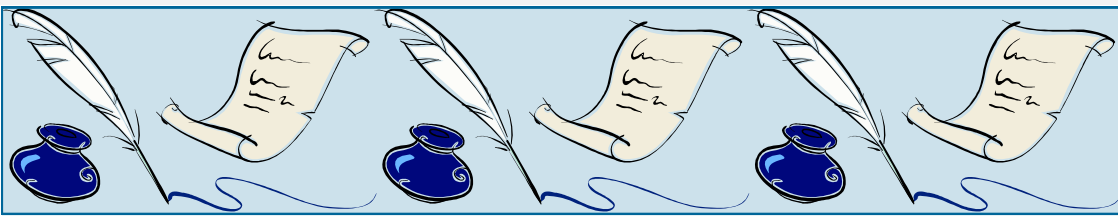
Der Startschuss viel und es hieß: Tempo, Tempo, Tempo. Nach dem 1. km rief man mir " 3:45" zu und ich war dann doch überrascht so schnell unterwegs zu sein. Ich sagte mir, ich schau nur 2x auf die Uhr km 5 und km 9. Ich hatte Glück und offensichtlich gut trainiert. Der Untergrund ab km 5 nach 18:32 min. änderte sich vom Schotter Waldboden für 2-3 km auf weichen trail Erdwaldboden, was ich als sehr angenehm/hilfreich empfand, um das Tempo in der zweiten Hälfte anzuziehen. So sammelte ich von hinten Läufer für Läufer ein bis ich vom 8. Platz auf den 4. Platz gelangt bin. Leider sah der Abstand zum 3. Platz zu groß aus, um mir diesen Platz zu ergattern, obwohl es nachher im Ziel tatsächlich nur 4 Sekunden Unterschied waren zwischen mir und dem Drittplatzierten.

Km 9 schaute ich auf meine Uhr und ich wusste unter 37:00 wird verdammt hart, dass wird mir nicht reichen. Trotz meines Endsprints kurz vor dem Ziel sah ich dann meine neue Bestzeit von 37:02 min. über die ich mehr als nur glücklich war und mir den 1 Platz in der MHK und einen 4 Gesamtplatz brachte.

Der Lauf war ein voller Erfolg, gut organisiert und hat sehr viel Spaß gemacht. Es war die richtige Entscheidung nochmal drei Wochen vor dem Badenmarathon diesen Lauf zu machen, da er mich für den Rest des Trainings unheimlich motivierte! Besonders freute ich mich darüber, als ich sah was andere LSG'ler für spitzen Zeiten an diesem Sonntag liefen.

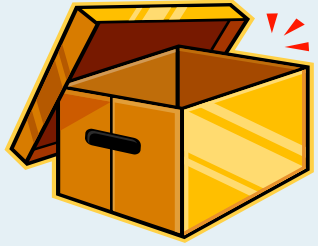
[Weitere Fotos dazu von Ekkehard Gübel](#)





Aus dem Schatzkästchen der LSG

Unter dieser Rubrik stellen wir in unregelmäßigen Abständen und bei vorhandenem Platz, interessante Berichte und Mitteilungen aus alten „LSG Nachrichten“, Presseberichten oder sonstigen Quellen ein. Einmal zum Schmunzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein verkürzter Bericht von Norbert Wein aus den LSG News Januar 2002

Herausgesucht und neu formatiert von Peter Beil



EURO-Marathon Frankfurt am 28. Oktober 2001 Phantastischer Marathon-Vereinsrekord durch Markus van Ghemen

Im Rahmen des letztjährigen Frankfurt-Marathon fanden zugleich die Deutschen Marathonmeisterschaften statt. Gemeldet hatten auch zwei LSGler: Markus van Ghemen und Ulrike Hoeltz.

Bereits im Vorfeld bereitete sich Markus gewissenhaft wie nie vor und stellte sich der Uni Konstanz als Versuchskaninchen zur Verfügung. Der Leistungstest brachte eine vorhergesagte Zeit von 2:26. War dies nicht eine zu große Steigerung gegenüber der Marathonzeit von Hamburg (2:29:07 = Vereinsrekord)?

Einen Versuch sollte es zumindest wert sein. So trafen sich unsere beiden Spitzenläufer eine Stunde vor dem Start in einer neuen Messehalle, die eine großzügige Marathonmesse sowie die Startnummernausgabe bot. Bereits hier tauchten erste Probleme auf, hatte man Markus doch dem letzten Startblock zugeordnet. Er nahm dieses Problem jedoch sehr locker und

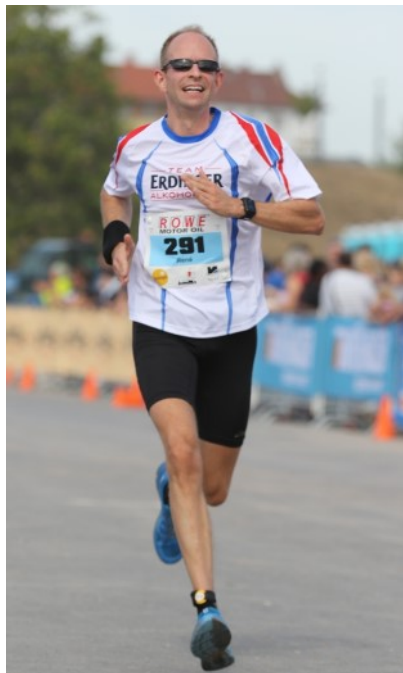
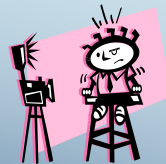
ließ sich nicht verunsichern. Begleitet von der in guter Hoffnung befindlichen Ehefrau Anna machten sich die beiden Wettkämpfer durch den mittlerweile aufgekommenen Nieselregen auf zur Messehalle, um Kleidung abzugeben und letzte Vorbereitungen zu treffen. Im regen Treiben verlor man sich natürlich bald aus den Augen.

So steuerte jeder getrennt den letztlich doch gleichen vorderen Startblock an und machte sich im mittlerweile richtigen Regen auf die 42,195 km letztlich zurück zum Ausgangspunkt. Die sich auf den Straßen bald bildenden Pfützen wurden je nach Gusto im Zick-Zack umlaufen oder platschend voll genommen, um auch dem Nebenmann eine kleine Freude durch eine Extra- Dusche zu bieten.

Markus entschied sich für die gleiche Taktik wie in Hamburg und begleitete die erste Frau, die spätere Gesamterste und Deutsche Meisterin Luminita Zaituc. Auf diese Weise machte er auch den daheim gebliebenen und am Fernseher bei der Live-Übertragung des Hessischen Rundfunks mitfiebernden LSGlern die Freude, ihn im Fernsehen bewundern zu dürfen. Irgendwann tauchte Luminita dann jedoch allein auf und ein begeisterter Co-Reporter Herbert Steffny verkündete, sie habe alle Männer abgehängt, nichtahnend, dass es bei Markus super lief. So nahm dieser ihr eine starke halbe Minute ab und lief locker und leicht 2:25:29. Im Ziel sah man ihm die Strapazen des Rennens gar nicht mehr an. Mit dieser Zeit errang Markus den 11. Platz, sowohl im Gesamtergebnis als auch bei den Deutschen Meisterschaften.

Auch Ulrike leistete Großes. Auch bei ihr lief es gut und so verpasste sie mit 2:47:45 den (eigenen) Vereinsrekord nur um 16 Sekunden. Der 13. Gesamtplatz bei den Frauen bedeutete Platz 8 bei den deutschen Meisterschaften.

Neue Mitglieder stellen sich vor



René Stephan: Seit 2008 laufe ich regelmäßig Wettkämpfe, seit ein paar Jahren auch verstärkt Halbmarathondistanzen. Jetzt peile ich für 2019 die Marathondistanz an. Seit meinem Start bei der LSG konnte ich noch nicht so oft ins Training kommen, wie ich das eigentlich möchte, aber so ist noch Luft nach oben. Ich freue mich auf viele schöne Trainingseinheiten.

Viele Grüße
René



Oktober / November 2018

Wir gratulieren

Oktober: Maximilian Hrabowski, Irwan Harianto, Jürgen Strauß, Gerhard Kronavetter, Abdoulay Gaye, Manuel Schütz, Martin Fehrle, Artur Krüger, Philipp Löffler, Thomas Gartner, Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Sven Hitzler, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster

November: Sabrina Metz, Jan Wandel, Juliane Wenzel, Katja Gerhard, Julia Becker, Stefan Fritz, Sigrid Maier, Martin Maier, Olga Seitz, Reinhard Schrieber, Klaus-Peter Mickel, Irene Hofmann, Dieter Willersinn, Hans-Jörg Oesterle, Maya Lukas, Irina Waltschläger, Gerhard Kappes

Gazelle



PFORZHEIM
KÖNIGSBACH

Lauftrainingscamp 2019

an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Wie schon seit Jahren organisiert Lidia Zentner auch im Jahr 2019 wieder ein Trainingscamp in Milano Marittima an der Adriaküste. Ansprechen will sie damit nicht nur ambitionierte LäuferInnen, sondern auch Laufinteressierte die diesen Trainingsaufenthalt mit Kultur und Entspannung bei guter Verpflegung im Kreise Gleichgesinnter verbringen wollen. Partner und Familienangehörige sind natürlich willkommen.

Hier die Fakten dazu:

Termin: 13.04. – 28.04.2018; Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

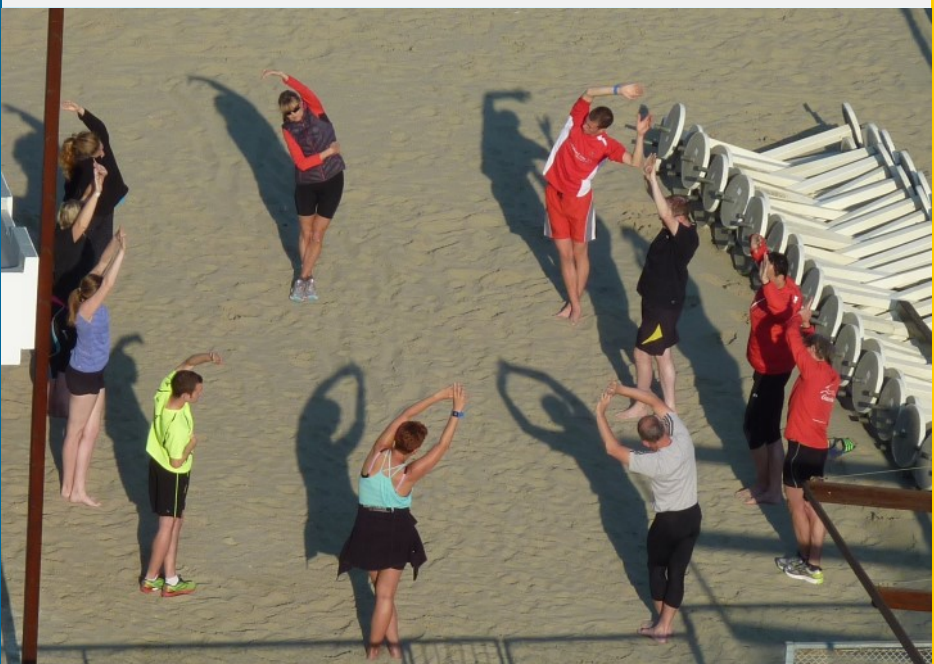
Training: im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

Unterbringung im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 47,- €, im EZ 57,-€

Lidia Zentner ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: lidia@gazelle-pforzheim.de Tel.: 07231/1551333

Ein Bericht von Michael Witt aus dem Jahr 2018: „Milano Marittima“ im **LSG Newsletter Nr.72**





27. Kalmit-Berglauf, 67487 Maikammer Mit vereinsinterner Berglaufmeisterschaft

17.11.2018

Startzeit:	14:30
Strecken:	8,1 km Berglauf (505 Hm)
Veranstalter:	TV Maikammer
Veranstaltungsort:	67487 Maikammer
Startplatz:	Rathaus Maikammer, Immengartenstr. 24
Web-Adresse:	www.tv-maikammer.de

Liebe LSGler, zum diesjährigen Kalmit-Berglauf möchte ich Euch gerne wieder animieren. Dieser Berglauf zählt zu den leichteren und ist so auch für Berglaufnovizen geeignet. Wie Ihr den obigen Daten entnehmen könnt, gerade mal 505 Höhenmeter die sich, bis auf den ersten flachen km, recht gleichmäßig verteilen. Um Eure Motivation noch zu steigern, wollen wir hier unsere

2. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft austragen.

Wieder, wie im vorigen Jahr, wollen wir eine altersbereinigte Wertung durchführen, damit auch unsere Altersklassenläuferinnen und –läufer eine Chance haben ganz oben in den Ergebnislisten zu stehen.

Einen Bericht dazu mit den Ergebnissen von 2017 könnt ihr [hier lesen](#)

Siegerehrung wird dann bei unserer Weihnachtsfeier im Dezember sein

Also, nicht lange zögern. Versucht Euch mal an diesem leichten Berg in der Pfalz. Traditionell gehen wir danach in die [Dorfchronik](#) zum Essen. Dort muss ich allerdings ziemlich früh Bescheid geben, wie viele Personen mitkommen.

Schreibt mir bitte eine Mail mit folgenden Angaben:

Ich starte beim Berglauf > Name, Vorname, m/w, Jahrgang,
Vereinsmeisterschaft ja/nein

Ich gehe mit zum Essen in die [Dorfchronik](#) mit ? Personen (Reservierung würde ich dann abklären, wenn klar ist wie viele mitgehen)

Ich fahre mit dem Auto dorthin und kann ? Personen mitnehmen

Ich möchte bei jemandem mitfahren

Wäre schön, wenn sich viele melden. Meldeschluss für den Lauf ist bis zur Nachmeldung möglich.

Für's Essen allerdings schon am 19. Oktober 2018

Meldungen bitte an mich: pbeil@web.de

Die Titelverteidiger:



Platz 3
Uwe Renz



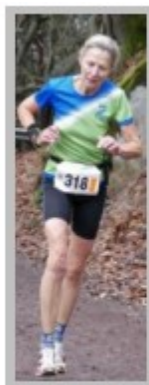
Platz 2 Knut
Wintergerst



Platz 1 Amos
Brennecke



Platz 1
Natascha
Bischoff



Platz 2
Beritta Zeil



Platz 3
Ulrike Hoeltz

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Turnerschaft Durlach 1846 e.V.

6. Oktober 2018: 26. **Durlacher Turmberglauf**

mit Strecken über 10 km sowie bei den Kinderläufen über 400 m und 800 m

[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 21.10.2018

32. Oberwaldlauf über 5 und 10 km

14:30 Uhr (10 km) bzw. 14:40 Uhr (5 km)

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 28.10.2018

41. Pfintallauf der TSG Berghausen

10 km um 10:00 Uhr, 200 m Bambini, 400 m Schüler ab 11:15 Uhr

Neu: 3100 m Schüler um 9:40 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Samstag, 03.11.2018

43. Ötigheimer Herbstlauf

Start ab 13:30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 11. 11.2018

30. Karlsbader Volkslauf

Ab 10:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



**SCHLOSS
PARKLAUF**



Sonntag, 18.11.2018, ab 10:30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)